

Группа по волейболу. Юноши. 2011-2012г.р. (Н.П.)

Дата	Содержание тренировки
07.05.2020 (Чт.)	ОФП. Бег на месте (3-5 мин.) Разминка (махи, рывки руками, наклоны и повороты туловища, вращения в тазобедренном суставе, махи ногами, выпады, растяжка). Каждое упражнение делаем по 10-12 раз. Пресс – 30 раз, упражнение « лодочка» - 1 мин.(для утяжеления можно взять мяч), отжимание от пола 10-15 раз по 2 подхода(перерыв 2 мин.), гибкость (10 мин.).
08.05.2020 (Пт.)	ОФП. Челнок 4*9м 2 раза пауза 2 мин. Скакалка 50-60 раз. Бег/прыжки в лестницу: прыжки (1 этаж 6 подходов пауза между подходами 1 мин.); бег (2-3 этажа, 5-7 подходов пауза 1-1,5 мин.). Прыжки на месте с высоким подниманием колен 10-15 раз по 2-3 подхода.
12.05.2020 (Вт.)	По возможности набивание мяча над собой (верхняя и нижняя передачи) – 30 раз по 5 подходов; верхняя передача в пол, стоя и сидя на полу по 30 раз 5 подходов; верхняя передача в ходьбе на каждый шаг; набивание мяча в пол каждым пальцем по 30 раз.
14.05.2020 (Чт.)	ОФП. Бег на месте (3-5 мин.) Разминка (махи, рывки руками, наклоны и повороты туловища, вращения в тазобедренном суставе, махи ногами, выпады, растяжка). Каждое упражнение делаем по 10-12 раз. Пресс – 30 раз, упражнение « лодочка» - 1 мин.(для утяжеления можно взять мяч), отжимание от пола 10-15 раз по 2 подхода(перерыв 2 мин.), гибкость (10 мин.).
15.05.2020 (Пт.)	ОФП. Челнок 4*9м 2 раза пауза 2 мин. Скакалка 50-60 раз. Бег/прыжки в лестницу: прыжки (1 этаж 6 подходов пауза между подходами 1 мин.); бег (2-3 этажа, 5-7 подходов пауза 1-1,5 мин.). Прыжки на месте с высоким подниманием колен 10-15 раз по 2-3 подхода.
19.05.2020 (Вт.)	По возможности набивание мяча над собой (верхняя и нижняя передачи) – 30 раз по 5 подходов; верхняя передача в пол, стоя и сидя на полу по 30 раз 5 подходов; верхняя передача в ходьбе на каждый шаг; набивание мяча в пол каждым пальцем по 30 раз.
21.05.2020 (Чт.)	ОФП. Бег на месте (3-5 мин.) Разминка (махи, рывки руками, наклоны и повороты туловища, вращения в тазобедренном суставе, махи ногами, выпады,

	растяжка). Каждое упражнение делаем по 10-12 раз. Пресс – 30 раз, упражнение « лодочка» - 1 мин.(для утяжеления можно взять мяч), отжимание от пола 10-15 раз по 2 подхода(перерыв 2 мин.), гибкость (10 мин.).
22.05.2020 (Пт.)	ОФП. Челнок 4*9м 2 раза пауза 2 мин. Скакалка 50-60 раз. Бег/прыжки в лестницу: прыжки (1 этаж 6 подходов пауза между подходами 1 мин.); бег (2-3 этажа, 5-7 подходов пауза 1-1,5 мин.). Прыжки на месте с высоким подниманием колен 10-15 раз по 2-3 подхода.
26.05.2020 (Вт.)	По возможности набивание мяча над собой (верхняя и нижняя передачи) – 30 раз по 5 подходов; верхняя передача в пол, стоя и сидя на полу по 30 раз 5 подходов; верхняя передача в ходьбе на каждый шаг; набивание мяча в пол каждым пальцем по 30 раз.

Отчет о проделанных тренировках присылать в соответствии с расписанием в соц. сети VK (тренеру). Все вопросы по телефону тренеру.

Группа по волейболу. Юноши. 2009 г.р.(Н.П.)

Дата	Содержание тренировки
07.05.2020 (Чт.)	ОФП. Бег на месте (3-5 мин.) Разминка (махи, рывки руками, наклоны и повороты туловища, вращения в тазобедренном суставе, махи ногами, выпады, растяжка). Каждое упражнение делаем по 10-12 раз. Пресс – 30 раз, упражнение « лодочка» - 1 мин.(для утяжеления можно взять мяч), отжимание от пола 10-15 раз по 2 подхода(перерыв 2 мин.), гибкость (10 мин.).
08.05.2020 (Пт.)	ОФП. Челнок 4*9м 2 раза пауза 2 мин. Скакалка 50-60 раз. Бег/прыжки в лестницу: прыжки (1 этаж 6 подходов пауза между подходами 1 мин.); бег (2-3 этажа, 5-7 подходов пауза 1-1,5 мин.). Прыжки на месте с высоким подниманием колен 10-15 раз по 2-3 подхода.
12.05.2020 (Вт.)	По возможности набивание мяча над собой (верхняя и нижняя передачи) – 30 раз по 5 подходов; верхняя передача в пол, стоя и сидя на полу по 30 раз 5 подходов; верхняя передача в ходьбе на каждый шаг; набивание мяча в пол каждым пальцем по 30 раз.
14.05.2020 (Чт.)	ОФП. Бег на месте (3-5 мин.) Разминка (махи, рывки руками, наклоны и повороты туловища, вращения в тазобедренном суставе, махи ногами, выпады, растяжка). Каждое упражнение делаем по 10-12 раз. Пресс – 30 раз, упражнение « лодочка» - 1 мин.(для утяжеления можно взять мяч), отжимание от пола 10-15 раз по 2 подхода(перерыв 2 мин.), гибкость (10 мин.).
15.05.2020 (Пт.)	ОФП. Челнок 4*9м 2 раза пауза 2 мин. Скакалка 50-60 раз. Бег/прыжки в лестницу: прыжки (1 этаж 6 подходов пауза между подходами 1 мин.); бег (2-3 этажа, 5-7 подходов пауза 1-1,5 мин.). Прыжки на месте с высоким подниманием колен 10-15 раз по 2-3 подхода.
19.05.2020 (Вт.)	По возможности набивание мяча над собой (верхняя и нижняя передачи) – 30 раз по 5 подходов; верхняя передача в пол, стоя и сидя на полу по 30 раз 5 подходов; верхняя передача в ходьбе на каждый шаг; набивание мяча в пол каждым пальцем по 30 раз.
21.05.2020 (Чт.)	ОФП. Бег на месте (3-5 мин.) Разминка (махи,

	<p>рывки руками, наклоны и повороты туловища, вращения в тазобедренном суставе, махи ногами, выпады, растяжка). Каждое упражнение делаем по 10-12 раз. Пресс – 30 раз, упражнение « лодочка» - 1 мин.(для утяжеления можно взять мяч), отжимание от пола 10-15 раз по 2 подхода(перерыв 2 мин.), гибкость (10 мин.).</p>
22.05.2020 (Пт.)	<p>ОФП. Челнок 4*9м 2 раза пауза 2 мин. Скакалка 50-60 раз. Бег/прыжки в лестницу: прыжки (1 этаж 6 подходов пауза между подходами 1 мин.); бег (2-3 этажа, 5-7 подходов пауза 1-1,5 мин.). Прыжки на месте с высоким подниманием колен 10-15 раз по 2-3 подхода.</p>
26.05.2020 (Вт.)	<p>По возможности набивание мяча над собой (верхняя и нижняя передачи) – 30 раз по 5 подходов; верхняя передача в пол, стоя и сидя на полу по 30 раз 5 подходов; верхняя передача в ходьбе на каждый шаг; набивание мяча в пол каждым пальцем по 30 раз.</p>

Отчет о проделанных тренировках присылать в соответствии с расписанием в соц. сети VK (тренеру). Все вопросы по телефону тренеру.

Группа по волейболу. Юноши. 2003-2004г.р.(У.Т.)

Дата	Содержание тренировки
07.05.2020 (Чт.)	ОФП. Бег на месте (3-5 мин.) Разминка (махи, рывки руками, наклоны и повороты туловища, вращения в тазобедренном суставе, махи ногами, выпады, растяжка). Каждое упражнение делаем по 10-12 раз. Пресс – 50 раз, упражнение « лодочка» - 1 мин.(для утяжеления можно взять мяч), отжимание от пола 30 и более раз по 3 подхода (перерыв 2 мин.), гибкость (10 мин.). Упражнение «лягушка» 20 раз.
11.05.2020 (Пн.)	По возможности набивание мяча над собой (верхняя и нижняя передачи) – 80 и более раз по 5 подходов; верхняя передача в пол, стоя и сидя на полу по 80 и более раз 5 подходов; верхняя передача в ходьбе на каждый шаг; набивание мяча в пол каждым пальцем по 80 и более раз.
12.05.2020 (Вт.)	ОФП. Челнок 4*9м 4 раза пауза 1 мин. Скакалка 150 и более раз. Бег/прыжки в лестницу: прыжки (1 этаж 6 подходов пауза между подходами 1 мин.); бег (2-3 этажа, 5-7 подходов пауза 1-1,5 мин.). Прыжки на месте с высоким подниманием колен 30-40 раз по 2-3 подхода. Прыжки на одной ноге вперед, в высоту, с ноги на ногу, прыжки в шаге. Стойка в упоре лежа на пальцах 1 мин.
14.05.2020 (Чт.)	По возможности набивание мяча над собой (верхняя и нижняя передачи) – 80 и более раз по 5 подходов; верхняя передача в пол, стоя и сидя на полу по 80 и более раз 5 подходов; верхняя передача в ходьбе на каждый шаг; набивание мяча в пол каждым пальцем по 80 и более раз.
16.05.2020 (Сб.)	ОФП. Бег на месте (3-5 мин.) Разминка (махи, рывки руками, наклоны и повороты туловища, вращения в тазобедренном суставе, махи ногами, выпады, растяжка). Каждое упражнение делаем по 10-12 раз. Пресс – 50 раз, упражнение « лодочка» - 1 мин.(для утяжеления можно взять мяч), отжимание от пола 30 и более раз по 3 подхода (перерыв 2 мин.), гибкость (10 мин.). Упражнение «лягушка» 20 раз.
18.05.2020 (Пн.)	По возможности набивание мяча над собой (верхняя и нижняя передачи) – 80 и более раз по 5 подходов; верхняя передача в пол, стоя и сидя на

	<p>полу по 80 и более раз 5 подходов; верхняя передача в ходьбе на каждый шаг; набивание мяча в пол каждым пальцем по 80 и более раз.</p>
19.05.2020 (Вт.)	<p>ОФП. Челнок 4*9м 4 раза пауза 1 мин. Скакалка 150 и более раз. Бег/прыжки в лестницу: прыжки (1 этаж 6 подходов пауза между подходами 1 мин.); бег (2-3 этажа, 5-7 подходов пауза 1-1,5 мин.). Прыжки на месте с высоким подниманием колен 30-40 раз по 2-3 подхода. Прыжки на одной ноге вперед, в высоту, с ноги на ногу, прыжки в шаге. Стойка в упоре лежа на пальцах 1 мин.</p>
21.05.2020 (Чт.)	<p>По возможности набивание мяча над собой (верхняя и нижняя передачи) – 80 и более раз по 5 подходов; верхняя передача в пол, стоя и сидя на полу по 80 и более раз 5 подходов; верхняя передача в ходьбе на каждый шаг; набивание мяча в пол каждым пальцем по 80 и более раз.</p>
23.05.2020 (Сб.)	<p>ОФП. Бег на месте (3-5 мин.) Разминка (махи, рывки руками, наклоны и повороты туловища, вращения в тазобедренном суставе, махи ногами, выпады, растяжка). Каждое упражнение делаем по 10-12 раз. Пресс – 50 раз, упражнение « лодочка» - 1 мин.(для утяжеления можно взять мяч), отжимание от пола 30 и более раз по 3 подхода (перерыв 2 мин.), гибкость (10 мин.). Упражнение «лягушка» 20 раз.</p>
25.05.2020 (Пн.)	<p>По возможности набивание мяча над собой (верхняя и нижняя передачи) – 80 и более раз по 5 подходов; верхняя передача в пол, стоя и сидя на полу по 80 и более раз 5 подходов; верхняя передача в ходьбе на каждый шаг; набивание мяча в пол каждым пальцем по 80 и более раз.</p>
26.05.2020 (Вт.)	<p>ОФП. Челнок 4*9м 4 раза пауза 1 мин. Скакалка 150 и более раз. Бег/прыжки в лестницу: прыжки (1 этаж 6 подходов пауза между подходами 1 мин.); бег (2-3 этажа, 5-7 подходов пауза 1-1,5 мин.). Прыжки на месте с высоким подниманием колен 30-40 раз по 2-3 подхода. Прыжки на одной ноге вперед, в высоту, с ноги на ногу, прыжки в шаге. Стойка в упоре лежа на пальцах 1 мин.</p>

Отчет о проделанных тренировках присылать в соответствии с расписанием в соц. сети VK (тренеру). Все вопросы по телефону тренеру.

Группа по волейболу. Юноши. 2005-2006 г.р.(Н.П.)

Дата	Содержание тренировки
06.05.2020 (Ср.)	ОФП. Бег на месте (3-5 мин.) Разминка (махи, рывки руками, наклоны и повороты туловища, вращения в тазобедренном суставе, махи ногами, выпады, растяжка). Каждое упражнение делаем по 10-12 раз. Пресс – 50 раз, упражнение « лодочка» - 1 мин.(для утяжеления можно взять мяч), отжимание от пола 30 и более раз по 3 подхода (перерыв 2 мин.), гибкость (10 мин.). Упражнение «лягушка» 20 раз.
08.05.2020 (Пт.)	По возможности набивание мяча над собой (верхняя и нижняя передачи) – 80 и более раз по 5 подходов; верхняя передача в пол, стоя и сидя на полу по 80 и более раз 5 подходов; верхняя передача в ходьбе на каждый шаг; набивание мяча в пол каждым пальцем по 80 и более раз.
11.05.2020 (Пн.)	ОФП. Челнок 4*9м 4 раза пауза 1 мин. Скакалка 150 и более раз. Бег/прыжки в лестницу: прыжки (1 этаж 6 подходов пауза между подходами 1 мин.); бег (2-3 этажа, 5-7 подходов пауза 1-1,5 мин.). Прыжки на месте с высоким подниманием колен 30-40 раз по 2-3 подхода. Прыжки на одной ноге вперед, в высоту, с ноги на ногу, прыжки в шаге. Стойка в упоре лежа на пальцах 1 мин.
13.05.2020 (Ср.)	По возможности набивание мяча над собой (верхняя и нижняя передачи) – 80 и более раз по 5 подходов; верхняя передача в пол, стоя и сидя на полу по 80 и более раз 5 подходов; верхняя передача в ходьбе на каждый шаг; набивание мяча в пол каждым пальцем по 80 и более раз.
15.05.2020 (Пт.)	ОФП. Бег на месте (3-5 мин.) Разминка (махи, рывки руками, наклоны и повороты туловища, вращения в тазобедренном суставе, махи ногами, выпады, растяжка). Каждое упражнение делаем по 10-12 раз. Пресс – 50 раз, упражнение « лодочка» - 1 мин.(для утяжеления можно взять мяч), отжимание от пола 30 и более раз по 3 подхода (перерыв 2 мин.), гибкость (10 мин.). Упражнение «лягушка» 20 раз.
18.05.2020 (Пн.)	По возможности набивание мяча над собой (верхняя и нижняя передачи) – 80 и более раз по 5 подходов; верхняя передача в пол, стоя и сидя на

	<p>полу по 80 и более раз 5 подходов; верхняя передача в ходьбе на каждый шаг; набивание мяча в пол каждым пальцем по 80 и более раз.</p>
20.05.2020 (Ср.)	<p>ОФП. Челнок 4*9м 4 раза пауза 1 мин. Скакалка 150 и более раз. Бег/прыжки в лестницу: прыжки (1 этаж 6 подходов пауза между подходами 1 мин.); бег (2-3 этажа, 5-7 подходов пауза 1-1,5 мин.). Прыжки на месте с высоким подниманием колен 30-40 раз по 2-3 подхода. Прыжки на одной ноге вперед, в высоту, с ноги на ногу, прыжки в шаге. Стойка в упоре лежа на пальцах 1 мин.</p>
22.05.2020 (Пт.)	<p>По возможности набивание мяча над собой (верхняя и нижняя передачи) – 80 и более раз по 5 подходов; верхняя передача в пол, стоя и сидя на полу по 80 и более раз 5 подходов; верхняя передача в ходьбе на каждый шаг; набивание мяча в пол каждым пальцем по 80 и более раз.</p>
25.05.2020 (Пн.)	<p>ОФП. Бег на месте (3-5 мин.) Разминка (махи, рывки руками, наклоны и повороты туловища, вращения в тазобедренном суставе, махи ногами, выпады, растяжка). Каждое упражнение делаем по 10-12 раз. Пресс – 50 раз, упражнение « лодочка» - 1 мин.(для утяжеления можно взять мяч), отжимание от пола 30 и более раз по 3 подхода (перерыв 2 мин.), гибкость (10 мин.). Упражнение «лягушка» 20 раз.</p>

Отчет о проделанных тренировках присылать в соответствии с расписанием в соц. сети VK (тренеру). Все вопросы по телефону тренеру.